

2019年7月15日（月） 神戸

第55回神戸「睡眠健康指導士初級講座」プログラム

番号	時間	講義名	講師
	9:50~10:00	ガイダンス 睡眠の現状14、睡眠学とは0, 18	日本睡眠教育機構
1	10:00~10:50	睡眠の基礎知識Ⅰ 睡眠の種類、役割、睡眠時間	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
	10:50~11:00	休憩	
2	11:00~11:50	睡眠の基礎知識Ⅱ メカニズム、体内時計 体温	森国 功 (サカテック・イノベーション・テクノロジー・ジャパン)
	11:50~12:00		
3	12:00~13:00	特別講義 「不眠への対処法」	田村 典久 (兵庫教育大学)
	13:00~13:50	昼休憩	
4	13:50~14:35	睡眠健康のポイントⅠ 睡眠障害対処12の指針 1, 2, 3, 4, 5, 6	田村 典久 (兵庫教育大学)
	14:35~14:45	休憩	
5	14:45~15:30	睡眠健康のポイントⅡ 睡眠障害対処12の指針 7, 8, 9, 10, 11, 12	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
	15:30~16:10	質疑応答・自主学習	【講師】
	16:10~16:40	認定試験	日本睡眠教育機構

※講義名、講師は変更になる場合があります